

Wat eet jij?

CHECK HOEVEEL SUIKER ER IN
JOUW TUSSENDORTJE ZIT

Appel 1 stuk



4 natuurlijk Suikerklontjes

0 toegevoegd Suikerklontjes

76 Kcal

Bakje Rauwkost 125 gram



1,5 natuurlijk Suikerklontje

0 toegevoegd Suikerklontjes

32 Kcal

100% Pindakaas 1 boterham



0,5 natuurlijk Suikerklontje

0 toegevoegd Suikerklontjes

123 Kcal

Mini crackertjes* 1 pakje



0 natuurlijk Suikerklontjes

0 toegevoegd Suikerklontjes

109 Kcal

Snelle Jelle Zero 1 reep



0 natuurlijk Suikerklontjes

0,25 toegevoegd Suikerklontje

89 Kcal

Rijstwafel* 1 pakje



0 natuurlijk Suikerklontjes

0 toegevoegd Suikerklontjes

71 Kcal

Evergreen Crunchy 1 pakje



1 natuurlijk Suikerklontje

1 toegevoegd Suikerklontje

142 Kcal

Milkbreak 1 pakje



0 natuurlijk Suikerklontjes

2 toegevoegd Suikerklontjes

182 Kcal

Smoeltjes 1 zakje



0 natuurlijk Suikerklontjes

2 toegevoegd Suikerklontjes

116 Kcal

Sultana Appel 1 pakje



1 natuurlijk Suikerklontjes

2,5 toegevoegd Suikerklontjes

166 Kcal

Eierkoek 1 stuk, groot



0 natuurlijk Suikerklontjes

4,5 toegevoegd Suikerklontjes

160 Kcal

Snelle Jelle 1 reep



0 natuurlijk Suikerklontjes

6,6 toegevoegd Suikerklontjes

198 Kcal

* deze producten bevatten een klein beetje zout

Ons lichaam heeft suiker nodig en is een belangrijke brandstof voor spieren en hersenen!

Natuurlijke suikers (o.a. fructose) zitten bijvoorbeeld in vers en gedroogd fruit en groente. Dit zijn gezonde producten uit de Schijf van Vijf. Daarnaast bevat fruit ook veel onmisbare voedingsstoffen, vitamines en mineralen. Belangrijk om gezond en fit te blijven!

Toegevoegde suikers (bijv. kristalsuiker, glucosestroep) komen vaak voor in bewerkte producten, zoals in koek, snoep, chocolade en zoet broodbeleg. Deze producten bevatten GEEN belangrijke voedingsstoffen, vitamines en mineralen. Als je deze producten veel eet en drinkt, heeft dit een nadelig effect op je gezondheid, fitheid, gewicht en gebit.



Vlaardingen